

**MENINGKATKAN LEMPAR CAKRAM MELALUI MEDIA  
MODIFIKASI KAYU CETAK DI SDN 05 TERDUK DAMPAK**

**ARTIKEL ILMIAH**

**OLEH  
MIREN  
NIM. F1102141044**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2017**

**MENINGKATKAN LEMPAR CAKRAM MELALUI MEDIA  
MODIFIKASI KAYU CETAK DI SDN 05 TERDUK DAMPAK**

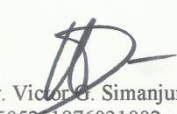
**ARTIKEL ILMIAH**

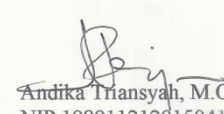
**MIRED**  
**NIM. F1102141044**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002

  
Andika Triansyah, M.Or  
NIP 198911212015041001

Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

  
Dr. H. Martono, M.Pd  
NIP 196803161994031014

  
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002

# MENINGKATKAN LEMPAR CAKRAM MELALUI MEDIA MODIFIKASI KAYU CETAK DI SDN 05 TERDUK DAMPAK

**Mired, Victor G. Simanjuntak, Andika Triansyah**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

Email: mired1961@gmail.com

## ***Abstract***

*The purpose of this study was to determine whether there is an increase in the effectiveness of learning discus by using the media to print on the timber modification of the fourth grade students at SDN 05 Terduk Dampak. Forms of research is classroom action research. The subjects in this study were teachers collaborate with fifth grade students of SDN 05 Terduk Dampak as many as 29 students. Learning discus with wood molding at siswa class V give suasana new that has never been done before, the positive impact of such students do not experience fear, feel good and appropriate to the capabilities of the students, the decision value at start prasiklus, the first cycle and the second cycle increased systematically. The first cycle of completeness by the number of 22 students (75%) and was not finished with the number 7 students (25%)*

*Keywords: Discus Throw, Modified Wood*

Perkembangan masyarakat Indonesia untuk melakukan olahraga saat ini cukup mengembirakan buktinya dapat dilihat banyaknya masyarakat melakukan olahraga pada pagi maupun sore hari, serta banyaknya klub olahraga, fitness center dan kebugaran kesehatan.

Perkembangan ini dilakukan adanya kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga, diantaranya dapat meningkatkan taraf kesegaran jasmani, rekreasi, pendidikan, pencapaian prestasi maupun mata pencaharian.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan, karena pendidikan olahraga bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya pendidikan jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar.

Pendidikan jasmani memberikan dampak positif bagi siswa, yaitu dalam pembentukan psikomotor,

perkembangan afektif dan kognitif. Berdasarkan alasan tersebut, maka pendidikan jasmani dimasukkan dalam kurikulum pendidikan Nasional.

Ditinjau dari pendidikan jasmani dan kesehatan, aktifitas gerak siswa merupakan sarana pendidikan, sehingga pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa. Salah satu masalah menonjol yang mengakibatkan lambatnya prestasi olahraga adalah masalah kurangnya pemanfaatan ilmu dan teknologi dalam praktek olahraga. Diantaranya aspek ilmu yang masih minim yaitu pemanfaatan dan pengembangan sarana dan prasarana, sedangkan teori belajar motorik sebatas teori saja, itupun dalam taraf yang belum memuaskan.

Selain itu juga karena efektif dan efisiensi pembinaan dan metode

pendidikan. Kondisi tersebut perlu diantisipasi dengan adanya penelitian keolahragaan yang mengarah pada peningkatan ilmu dan sumber daya manusia pada siswa.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan disekolah, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Cabang olahraga atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lempar, lompat dan lemparan.

Lempar cakram adalah salah satu nomor lemparan dalam cabang olahraga atletik. Tujuan utama dalam melakukan lemparan adalah untuk mencapai lemparan yang sejauh-jauhnya.

Kebanyakan hanya atlet bertubuh besar yang dapat melakukan lemparan dengan jarak maksimal. Rekor dunia yang pertama merupakan hasil ilmiah tanpa banyak teknik. Walaupun terdapat prestasi-prestasi yang menonjol dan variasi-variasi dalam tekniknya, nomor atletik ini pernah mengalami semacam kemacetan selama beberapa puluh tahun. Baru setelah itu ketangkasan, eksplosivitas, dan terutama kecepatan gerak yang lebih tinggi membantu memperbesar jarak selanjutnya.

Persyaratan bagi prestasi yang baik pada lempar cakram menurut U. Jonath (1988) antara lain yaitu: Kondisi tubuh dan teknik. Semua variasi teknik harus mempertimbangkan serta hukum biomekanika.

Faktor faktor terpenting yang menentukan prestasi pada lempar cakram adalah (1) Lintasan percepatan pelurunya. (2) Tinggi berangkat dan sudut berangkat peluru. (3) Putaran antara poros bahu dan poros pinggang. (4) Percepatan peluru pada waktu mulai

tolak. (5) Pengakhiran semua lemparan tenaga bagian secara bersama dan pada saat yang tepat, dan terutama koordinasi antara gerak lengan dan kaki.

Pembinaan olahraga prestasi khususnya dalam cabang olahraga atletik tidak dapat terlepas dari pembinaan olahraga pada umumnya, karena dilihat dari nomor-nomor yang ada dalam cabang atletik ini, seperti : jalan, lari, lompat dan lempar. Soegito (1991: 6) bahwa :

Nomor-nomor dalam cabang olahraga atletik dibagi kedalam lempar cakram atau lari cepat (sprint 100, 200, dan 400 meter), lari jarak jauh (3000, 5000 dan 10.000 meter serta 42,195 kilometer/lari maraton). Sedangkan untuk nomor lompat dibagi ke dalam : lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jauh, dan lompatjangkit. Dan pada nomor lempar meliputi : lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil.

Untuk cabang olahraga atletik khususnya nomor lempar cakram sistem pembalajaran agar dapat mencapai prestasi maksimal secara teoritik tidak terlepas dari adanya sumbangan ilmu yang terkait seperti anatomi, fisiologi, kinesiology, biomekanika dan sebagainya.

Dalam belajar dan berlatih lempar cakram ada beberapa teknik dasar yang perlu diketahui dan dikuasai seorang peserta didik atau atlet, agar prestasi yang dihasilkan dapat mencapai secara optimal.

Untuk kepentingan melatih semua gerakan dalam olahraga lempar cakram tidak dilakukan dengan secara keseluruhan (berkesinambungan) akan tetapi dilakukan secara tahap pertahap, seperti yang dikemukakan oleh Jess Jarver (2008: 92) yaitu, “tahap

memegang cakram, tahap berputar, tahap melempar cakram, dan tahap gerakan kembali ke posisi biasa (setelah cakram lepas dari tangan).

Tahap memegang cakram. Agar memudahkan cara memegang cakram, pertama letakkan itu di atas telapak tangan kiri, yaitu jika melempar dengan tangan kanan dan jika dengan tangan kiri kebalikannya.

Kemudian jari-jari tangan kanan diregangkan dan pergelangan tepi atau pinggiran cakram itu dengan ruas jari tangan bagian atas hingga menutupi pinggiran cakram bagian depan. Telapak tangan agak dicekungkan dan pinggirannya pada badan cakram bagian atas (Aip Syarifuddin, 1992: 170).

Setelah cakram tersebut sudah dapat dipegang dengan baik, kemudian turunkan atau bawa kebawah di samping badan dengan lengan lurus dan lemas. Sama seperti kita membawa buku di samping badan.

Dari samping badan cakram itu diayun-ayunkan ke depan dan ke belakang lurus di samping badan, gerakannya hampir seperti gerdolan jam atau lonceng yang bergerak ke samping kiri dan kanan (Aip Syarifuddin, 1992: 171).

Tahap memegang cakram merupakan tahap pertama dari serangkaian gerakan dalam lempar cakram. untuk mendapatkan lemparan yang sejauh-jauhnya dengan pengeluaran tenaga yang seefisien mungkin serta untuk memenuhi peraturan yang sudah ditetapkan merupakan fungsi dari tehnik memegang cakram. Seperti diungkapkan Khomsin (2008: 125-126) “

Bagi yang terbiasa melempar dengan tangan kanan, cakram diletakkan di atas tangan kiri sebagai landasannya kanan diletakkan di atas cakram, jari-jari diregangkan tetapi tidak tegang, ruas pertama jari-jari melingkari pinggiran cakram. Cakram tidak boleh sekali-kali dicengkram, adalah gerakan yang menyebabkan cakram tetap berada dalam posisinya begitu terlepas dari tangan kiri sebagai landasannya.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan latihan memegang cakram agar dapat memperoleh pegangan yang paling nyaman, maka seorang pelempar:

Cakram diletakan didalam telapak tangan dengan jari-jari dan ibu jari yang tersebar, posisi jari-jari tidak boleh rapat.

Pinggiran cakram terletak di puncak sendi pada ruas pertama dari ke empat jari selain ibu jari.

Tahap teknik dasar lempar cakram. Teknik melakukan lempar cakram dijelaskan oleh Khomsin (2008: 127) “untuk teknik dasar lempar cakram ada 4 tahapan gerak yang harus dipahami dengan baik, antara lain 1) tahap ayunan (*Swing*), 2) tahap putaran (*Turn*), tahap lemparan (*delevery*), dan 4) tahap kembali ke posisi awal (*recovery*)”.

Seperti diungkapkan oleh Khomsin di atas tahapan dalam teknik dasar lempar cakram masuk dalam tahap pertama yaitu :

Tahap ayunan

Tahap ayunan dalam lempar cakram dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a) Punggung menghadap ke arah lemparan.

- b) Kaki terpisah selebar bahu.
- c) Lutut sedikit ditekuk, berat badan pada telapak kedua kaki.
- d) Cakram diayunkan ke belakang dan di belakang naik sampai proyeksi vertikal tumit kiri.
- e) Badan diputar pada waktu yang sama, lengan diusahakan agar berada tetap setinggi bahu.

Tujuan dari tahapan ayunan ini adalah untuk mempersiapkan gerakan memutar dan untuk memberi aba-aba pra-tegangan pada badan, bahu dan lengan.

#### Tahap Putaran

Tahap putaran dibagi menjadi tahap putaran pertama dan kedua. Tahap putaran pertama bertujuan untuk mempercepat gerak pelempar cakram dan untuk mempersiapkan bagian yang tanpa pendukung (Khomsin, 2007: 128). Gerakan ini dilakukan dengan urutan sebagai berikut :

- a) Lutut kiri, lengan kiri dan telapak kaki diputar secara aktif dan serentak searah lemparan.
- b) Berat badan dipindahkan di atas kaki kiri yang ditekuk.
- c) Bahu pelempar diupayakan ada dibagian belakang badan.

Tahap putaran yang kedua mempunyai tujuan untuk mempercepat pelempar cakram serta membangun tegangan (Khomsin, 2007: 129) "Tahap putaran yang kedua mempunyai tujuan untuk mempercepat pelempar cakram serta membangaun pra-tegangan didalam badan, tahap putaran kedua ini dilakukan denga tahapan sebagai berikut :

- a) Kaki kiri mendorong ke depan ketika jari-jarinya menunjukan kearah lemparan.

- b) Lemparan datar dengan cakram yang tak penuh dari kaki pendorong.
- c) Lengan pelempar ada di atas tingginya pinggul dan di belakang badan.
- d) Kaki kanan mendarat dengan aktif pada telapak kaki, memutar ke dalam seperti biasa.
- e) Lengan kiri ditahan menyilang dada.
- f) Kaki kiri melintas melewati lutut kanan dalam perjalanan kelingkaran lempar bagian depan. (Khomsin, 2008: 129)

#### Tahap melepaskan cakram

Tahap melepaskan cakram terdiri dari tiga tahap, tahap pertama bertujuan untuk memelihara momentum dan memulai gerak percepatan akhir dari cakram. Tahapan ini dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a) Tungkai kanan ditekuk.
- b) Kaki kanan segera diputar ke arah lemparan.
- c) Lengan kiri menunjuk ke arah belakang lingkaran lempar.
- d) Kaki kiri mendarat segera setelah kaki kanan (Khomsin, 2008: 130)

#### Tahap pemulihan

Dalam tahap ini merupakan gerakan lanjutan dari tahap beberapa tahapan di atas (Khomsin, 2008: 132). Tahapan pemulihan ini mempunyai tujuan untuk menyeimbangkan pelempar dan mencegah pembuatan keasalahan" dalam tahap ini dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a) Kaki-kaki bertukar dengan cepat setelah cakram lepas
- b) Kaki kanan ditekuk.
- c) Badan bagian atas diturunkan.
- d) Kaki kiri diayaukan kebelakang. (Khomsin, 2008: 132)

Dengan adanya berbagai ilmu yang terkait secara teori dapat dijadikan petunjuk dalam meningkatkan prestasi lempar cakram, untuk mendapatkan kemampuan lempar cakram yang maksimal, faktor-faktor yang diperhatikan adalah faktor fisik dan faktor teknik, ada teknik gerakan yang harus dikuasai seorang pelempar cakram yaitu: cara memegang cakram, cara membawa cakram, melempar cakram tanpa awalan, melempar cakram dengan awalan.

Penguasaan terhadap teknik dasar lempar cakram merupakan unsur pokok dalam lempar khususnya lempar cakram. Tolak ukur keberhasilan dalam pengajaran lempar adalah proses pencapaian hasil belajar teknik dasar lempar cakram yang dimiliki oleh para siswa.

Siswa di SD pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur teknik ini harus mendapat prioritas dalam pembinaan. Demikian juga upaya pembinaan pencapaian hasil belajar lempar cakram pada siswa di SDN 05 Terduk Dampak, pada tahap pertama perlu diberikan materi pembelajaran kemampuan teknik dasar lempar cakram.

Pada umumnya penguasaan keterampilan gerak yang dimiliki siswa SDN 05 Terduk Dampak belum baik. Hal ini terlihat pada saat mengikuti lomba-lomba lempar cakram, karena teknik-teknik lempar cakram yang benar masih kurang dikuasai.

Pendekatan pembelajaran bermain dengan teknik pengembangan permainan atau bermain diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lempar cakram.

Ada beberapa pendekatan bermain yang sudah sering digunakan untuk memperbaiki teknik dasar lempar cakram, akan tetapi belum diketahui hasil belajar lempar cakram dengan pendekatan pembelajaran bermain.

Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani SDN 05 Terduk Dampak dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, misalnya prasarana dan sarana, fasilitas yang terbatas serta metode pembelajaran yang tidak sesuai. Karena keterbatasan tersebut menyebabkan hasil pembelajaran siswa SDN 05 Terduk Dampak, khususnya pada cabang olahraga atletik belum dapat dicapai secara optimal.

Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran lempar cakram pada siswa putra kelas V SDN 05 Terduk Dampak.

Perlu dikaji lebih mendalam dengan cara membandingkan antara metode pembelajaran tersebut dengan pembelajaran yang sudah ada. Maka perlu diadakan penelitian Meningkatkan efektifitas belajar lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi kayu cetak pada siswa kelas V di SDN 05 Terduk Dampak.

## **METODE**

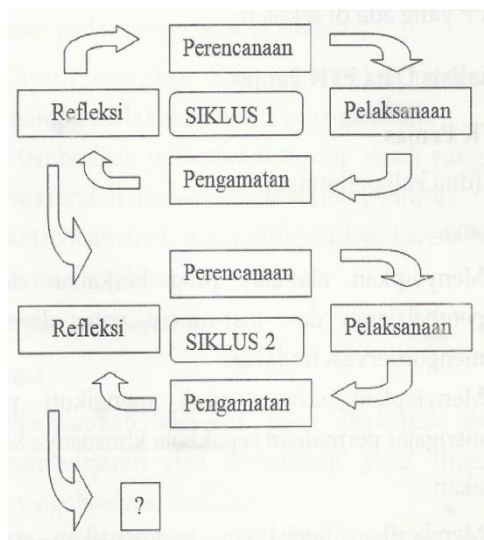
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode diskriptif. Metode adalah cara menentukan bagaimana memperoleh data mengenai variabel-variabel tersebut.

Didalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data ini dikenal sebagai metode pengumpulan data.

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode diskriptif.

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka bentuk penelitian ini penelitian “*Classroom Action Research*” (Penelitian Tindakan Kelas). Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006: 96), “Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau disekolah tempat ia mengajar

Secara sederhana, penelitian tindakan kelas dilakukan berupa proses pengkajian berdaur (*cyclical*) dan pengulangannya yang dikemukakan oleh Agus Kristanto (2010: 19), seperti disajikan dalam bagan di bawah ini:



**Bagan 1 Siklus PTK**

Keempat langkah tersebut merupakan satu *siklus* atau *putaran*, artinya sesudah tahap ke-4 (refleksi), lalu kembali ke-1 (perencanaan) dan seterusnya. Meskipun sifatnya berbeda, langkah ke-2 (Pelaksanaan) dan ke-3 (Pengamatan) dilakukan secara bersamaan jika pelaksana dan pengamat berbeda. Jika pelaksana juga sebagai pengamat, bisa saja pengamatan

dilakukan sesudah pelaksanaan, dengan cara mengingat-ingat apa yang sudah terjadi. Dengan kata lain objek pengamatan sudah lampau terjadi.

Subyek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas V SDN 05 Terduk Dampak sebanyak 29 siswa.

### **Teknik Pengumpulan Data**

“Mencari tahu secara alamiah dalam pengumpulan data lebih banyak bergantung pada dirinya sebagai alat pengumpul data” (Agus Kristanto, 2010: 19).

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi dengan lembar penelitian. Dalam hal ini peneliti terjun langsung ketempat pelaksanaan penelitian.

Pada observasi awal peneliti langsung mengamati pelaksanaan pembelajaran lempar cakram dengan indikator pengenalan lempar cakram yang dilakukan oleh guru mata pelajaran selama jam pelajaran berlangsung. Dari hasil pengamatan, peneliti menemukan berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh siswa SDN 05 Terduk Dampak.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data ini dilakukan secara deskriptif presentase berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar, dengan langkah sebagai berikut:

1. Melakukan *reduksi*, yaitu mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul.



2. Melakukan *interpretasi*, yaitu menafsirkan yang di wujudkan dalam bentuk pernyataan.
3. Melakukan *inferensi*, yaitu menyimpulkan apakah dalam metode Pembelajaran modifikasi alat ini terjadi peningkatan keterampilan, dan hasil belajar atau tidak. (Berdasarkan hasil observasi dan tes).
4. Tahap *follow up*, yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus berikutnya atau dalam pelaksanaan di lapangan setelah berakhir berdasar inferensi yang telah ditetapkan.
5. Pengambilan *konklusi*, berdasarkan analisis hasil-hasil observasi yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kemudian dituangkan dalam bentuk interpretasi dalam bentuk pernyataan.

Kegiatan analisis data mempergunakan pedoman sebagai berikut :

Untuk mengetahui perubahan hasil aktifitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang diperoleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (Pre-implementasi), kemudian di analisis dengan menggunakan rumus (Zainal Aqib, 2008:53), sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

**Keterangan :**

P : Prosentase

Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan

Base rate : Nilai sebelum tindakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian tindakan ini dilaksanakan di lapangan SDN 05 Terduk Dampak Kabupaten Sekadau yang berjumlah 29 siswa proses pengumpulan data ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mengambil data tes Prasiklus hasil lempar cakram secara bergantian dari satu siswa dengan siswa yang lain baik putra dan putri
2. Melakukan Tindakan Siklus I dan II sesuai dengan rencana pelaksanaan
3. Pembelajaran yang direncanakan oleh guru
4. Melakukan evaluasi tentang hasil belajar lempar cakram dengan piring plastik

Adapun data hasil tes Pre-Implementasi lempar cakram. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1 Nilai Hasil Tes Awal Siswa Kelas Cakram**

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	9	31%
Belum Tuntas	20	69 %
Jumlah	29	100 %

Data di atas menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 31 % (9 siswa), siswa yang belum tuntas 69% (20 siswa) tentunya hal ini

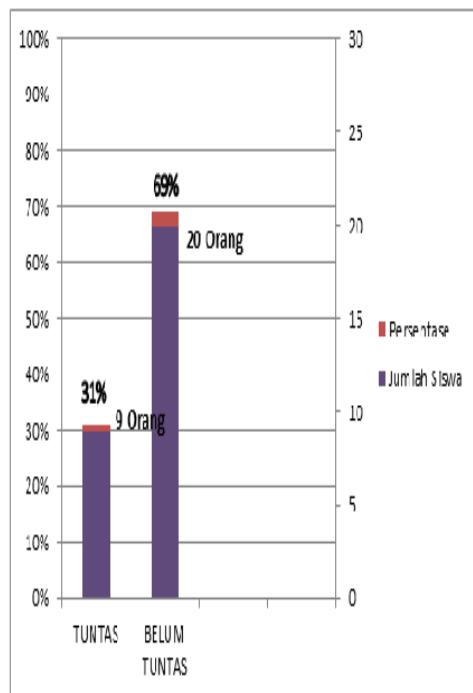
masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM= 75%.

Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah yang harus diselesaikan. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui modifikasi kayu cetak yang ringan dan mudah di pegang pada saat mau di lempar.

### Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lempar cakram di SDN 05 Terduk Dampak dengan modifikasi kayu cetak yang di disain untuk membuat anak senang, gembira dan menemukan gerak yang sesungguhnya dalam pembelajaran lempar cakram, maka perlu diketahui data tersebut dalam bentuk tertulis pada siklus 1.

Berikut ditampilkan grafik 1 hasil tes pra siklus:



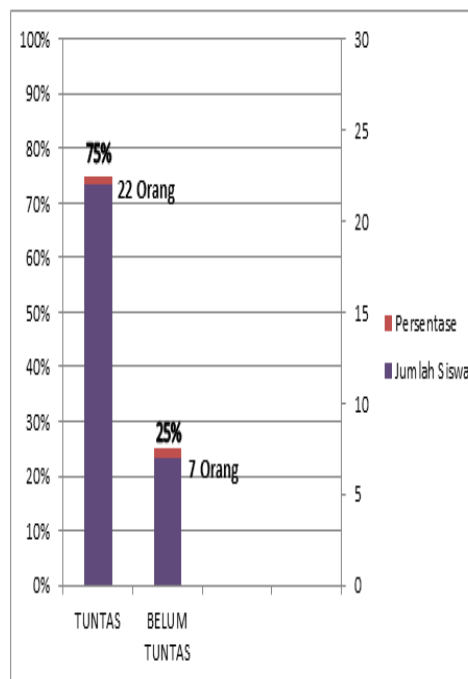
Grafik 1 Pra Siklus

Tabel 2 Siklus I Lempar Cakram

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	22	75 %
Belum Tuntas	7	25 %
Jumlah	29	100 %

Melihat dari tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 22 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yang belum tuntas masih 7 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui kayu cetak menghadap kesamping dan kedepan secara pelan- pelan dan seterusnya ternyata bisa meningkatkan kemampuan ketuntasan yang bagus dengan lempar cakram.

Berikut ditampilkan grafik 2 seperti di bawah ini:



Grafik 2 Siklus I

Tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada materi lempar cakram dengan kayu cetak masih terdapat siswa yang belum tuntas. Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 22 siswa atau sebesar 75%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 7 siswa atau sebesar 25% saja.

Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa. Maka tindakan akan dilakukan pada siklus II dengan tujuan mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Menindak lanjuti dari belum tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan, maka perlu dilanjutkan ke siklus II dengan komposisi materi yang lebih dirancang lebih baik (perbaikan), sedangkan untuk instrumen penilaian pelaksanaan pembelajaran tidak berubah.

### Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar lempar cakram yang bertujuan untuk meningkatkan/memperbaiki hasil belajar siswa pada siklus II yang akan dijelaskan pada penjelasan di bawah ini:

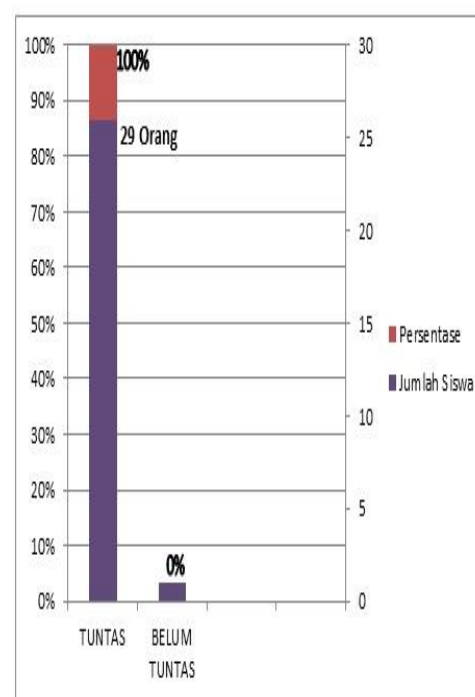
**Tabel 3 Siklus II Lempar Cakram**

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%
Tuntas	29	100%
Belum Tuntas	0	0%

Jumlah	29	100%
--------	----	------

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lempar cakram pada siswa kelas V SDN 05 Terduk Dampak Sekadau pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 30 % menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 70%.

Berikut ditampilkan grafik 3 seperti di bawah ini:



**Grafik 3 Siklus II**

Peningkatan hasil belajar lempar cakram siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya peningkatan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lempar cakram dengan modifikasi kayu cetak meningkatkan

semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lempar cakram pada siswa.

### **Pembahasan**

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan lempar cakram pada siswa menggunakan modifikasi kayu cetak sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya yang tadi di kurung di kelas ketika melihat halaman sekolah khususnya lempar cakram dengan modifikasi kayu cetak tidak berat dan pas dengan telapak tangan mudah di genggam dan dilakukan bahkan siswa sambil gurau menjadi sangat berbeda.

Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan media kayu cetak dan siswa sangat menerima sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

Atletik sebagai ibu olahraga akan mudah dan bisa dilakukan apabila guru pada saat mengajar tahu kebutuhan siswa yang dibutuhkan melalui bermacam-macam permainan, kompetisi, pendekatan media, serta inovasi seorang guru pasti akan tepat dan siswa sangat berminat dengan pembelajaran tersebut.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Pembelajaran lempar cakram dengan kayu cetak pada siswa kelas V sangat memberikan suasana yang baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, dampak positif seperti siswa tidak mengalami ketakutan, merasa senang dan tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa, pada pengambilan nilai yang di mulai prasiklus, siklus I, dan siklus II mengalami peningkatan secara sistematis.

### **Saran**

Pendidik harus selalu respon terhadap keinginan siswa dalam proses pembelajaran khususnya lempar cakram dengan banyak variasi penggunaan permainan kayu cetak buat agar siswa selalu senang dalam melakukan gerakan – gerakan dasar lempar cakram.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Agus Kristanto. (1998). *Belajar Gerak*. Surakarta. UNS Press.
- Aqib, Zainal. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Jonath. (1988). *Pembelajaran Atletik Teknik Dasar*. Surabaya: Dua Karya
- Khomsin. 2008. *Atletik Pemula*. Jakarta: Dua Era
- Soegito. (1999). *Teori dan praktek Atletik*. Surakarta. UNS Press.